

Liebe Köch*innen,

Lust auf was Frisches? Typisch für die Asia-Küche, gibt es heute ein Rezept, das sich vergleichsweise schnell zubereiten lässt, mit viel frischem Gemüse. Die verschiedenen Sorten bringen allerlei Vitamine und Mineralstoffe auf den Teller und sind vor allem auch gut austauschbar. Wer keinen Brokkoli mag, kann ihn durch Grünkohl ersetzen, Karotten können sowohl roh als auch anstelle der Zucchini dazugegeben werden. Das Ganze lässt sich auch als warmes Pfannengericht zubereiten. Erdnuss-Vereiner stellen die Sauce mit 200 ml Kokosmilch her (das Wasser weglassen). Ein Fleischliebhaber ergänzt mit gebratenen Hühnerbruststückchen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



- 1 kleiner Brokkoli
- 1 kleine Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Packung Ramen Naturreisnudeln
- 1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, grob geschnitten
- 1 EL Swema Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 1 großer EL Erdnussmus
- 3 EL Sojasauce Tamari
- Saft von 1 Zitrone
- Erdnussöl
- Salz

Zuerst das Gemüse schnippeln. Den Brokkoli in Röschen teilen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, halbieren und dann längs in feine Streifen schneiden. Dabei den grünen Teil des Lauchs nur grob schneiden und für die Erdnusssauce beiseitestellen. Die Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden und anschließend halbieren; die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und beides in eine große Schüssel geben, in die am Ende alles hineinpasst. Den Brokkoli in Salzwasser bissfest blanchieren und abkühlen lassen. Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Erdnussöl hineingeben, um darin die Zucchiniwürfel und die Lauchstreifen bei starker Hitze anzubraten. Mit Salz würzen und einen Schluck Wasser angießen, dann mit aufgelegtem Deckel bei niedriger Hitze kurz dämpfen, bis alles gar ist. Ebenfalls abkühlen lassen.

Für die Nudeln einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Reisnudeln hineingeben und nach kurzer Zeit mit 2 Gabeln Nudeln voneinander trennen. Kurz weiter kochen lassen, bis sie weich sind, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. (Tipp: Auch wenn die Nudeln warm weiterverarbeitet werden, unbedingt zuerst kalt abspülen, da sie sonst stark aneinanderkleben. Kommen sie nicht direkt zum Einsatz, einfach in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, um das Zusammenkleben zu verhindern.)

Sobald die Nudeln fertig sind, das ganze Gemüse und die Sauce in die Schüssel zu den Paprika geben und schön durchmischen. Für etwas Knackiges, ein paar geröstete, gesalzene Erdnüsse darüberstreuen.